

4. TRINN – ORD OG FØLELSAR I FAMILIEN

SKJERMEN VISER:	I TIMEN:
	Start med å sjå filmen Familie og følelser - YouTube eller bruk lenka som ligg under filmen for å sjå den utan musikk.
	Sjå bilde frå filmen og snakk om det de såg: • Kva er ein familie? • Kva ulike typar familiar finnast?
	Alle familiar har det ikkje alltid så bra. Kva var det som kunne vere vondt for barn i familiar? Når familiar ikkje har det bra over tid er det viktig at familien får hjelp. Derfor har barn ALLTID lov å fortelje til andre vaksne korleis det er heime.
	I filmen sa dei at barn av og til får same følelsar som andre i familien sin. At barn blir triste om foreldra er triste, eller sinte om foreldre er sinte. Kvifor trur de at det er slik?
No kan de gjerne leike ein veldig kort leik der poenget er at elevane får kjenne på effekten av følelsar som smittar. Vel ein av desse: • Elevane står eller sit i ring, og du seier «No skal eg sende rundt følelsen....» Og så viser du følelsen til den som sit til høgre, og så skal den vise følelsen til den som sit til sin høgre og så vidare til de har sendt følelsen heilt rundt. Vel enkle følelsar som trist, redd, glad, overraska, sur. Når følelsen har gått rundt spør du om nokon la merke til kva som skjedde med stemninga i rommet eller om det var lett å bli påverka av denne følelsen. Poenget å få fram er at følelsar smittar lett mellom folk som er saman i same rom. Både på skulen og i familien. • Eit alternativ til å sende følelsane rundt er at elevane sit på plassane sine, men kopierer dei ulike følelsesuttrykka som du viser, og held dette uttrykket i 5 sekund før du bytter til neste følelse. Forklar elevane at dei følelsane vi ser, dei lagar vi ofte i våre eigne fjes, og dermed begynner kroppen vår å lage den følelsen også. Derfor blir vi «smitta» av andre sine følelsar på skulen og heime. • Eller elevane sit på plassane sine og skal berre legge merke til kva som skjer i rommet. Ein person, enten lærar, eller etter kvart andre elevar som vil prøve, skal gå rundt i rommet og vise litt overdrivne følelsar ved hjelp av kroppsspråk og eventuelt litt lyd, men utan å snakke eller ta på nokon. Ein viser følelsar som sur, redd, glad/lykkeleg, trist, stressa. Spør elevane «Korleis forandra stemninga seg her no?» «Var det lett å merke?» «Skjedde det noko i din kropp også?»	
	Introduser filmen: Vi skal sjå ein liten engelsk film om ei som er skikkeleg sjalu på den «perfekte» søstera si. Ho skriv i dagboka si at ho hatar søstera. Og plutselig ein dag blir dagboka magisk, og hatet blir til eit skummelt, farleg monster (men det går bra): CGI Animated Short Film HD "Spellbound " by Ying Wu & Lizzia Xu CGMeetup - YouTube Etter filmen: Kvifor hadde jenta skrive at ho hata søstera si? Kva gjorde at ho kom på at ho var glad i ho?

	Ei skattekiste med gode ord og handlingar i familien Introduser oppgåva med å sei at det er mange små og store ting som er vanleg å gjere i familiar som viser at ein er glad i kvarandre. Kva er eksempel på slike ting? Å gi kvarandre ein klem? Å bli med på ein leik ein eigentleg ikkje likar så godt sjølv? Lage ting til kvarandre? Dele? Sei og gjere fine ting? Kva små handlingar viser at familien likar kvarandre? Tenk på nokon du er glad i som er glad i deg, korleis viser de med små handlingar eller ord at de er glade i kvarandre? For kvar liten ting du kjem på kan du skrive det på ein liten lapp og legge det i boksa. Du kan skrive opp så mange ting som du kjem på. Del ut lappar til elevane og hjelp dei eventuelt å kome på noko å skrive. Etterpå kan du som lærar trekke opp lappar frå boksa og lese opp forslaga. Kanskje vil de lage det som ei liste på tavla? Ein liten plakat? Elevane kan oppfordrast til å gjere minst ein slik ting kvar dag heime, denne familiemånaden.
	Gjer ei lita frosketidøving Puste i dyrestillinger - YouTube
	Når vi er tett på andre menneske i kvardagen er det heilt normalt å ha forskjellige følelsar for dei. Vi kan like kvarandre OG vere irritert på kvarandre, vi kan synes det er godt å få pause frå dei OG savne dei. Vi kan bli kjempesjalu, misunnelege, irriterte, sinte og nesten kjenne hat – OG samtidig vere glad i.
Gode ferdigheiter i familien: • Å løyse konflikter • Konfliktlagging - 10 læren • 10 læren • Å reparere relasjon	Når ting er vanskeleg heime kan det vere lurt å kunne å løyse konflikter, og å reparere relasjon. Bruk gjerne desse boksane. Instruksjonane ligg i boksa til læraren.
	Sjå gjerne denne filmen på engelsk om at også klassa kan vere ein familie, og snakk om kva de gjer for kvarandre i klassa som er typisk for ein familie: Our Class is a Family Read Aloud Animated Kids Book Vooks Narrated Storybooks @VooksStorybooks - YouTube Eller kanskje er det meir de kan gjere for å vere meir som ein familie? Prøv gjerne å ha noko av samtalen på engelsk.
	Eller sjå filmen om dei som har fått søskensjokk og la elevane få snakke med kvarandre om korleis det kan vere å plutselig skulle bli søsken med nokon ein ikkje kjenner. Legg merke til alt som skjer i filmen som viser at det er komplisert, men også at dei blir venner på slutten og støttar kvarandre. Musikkvideo: Vårt sted - Søskensjokk - NRK Super - YouTube
	Eventuelt kan de sjå ei episode eller to i serien Bli med heim. Er der nokon episode som er ekstra relevant for nokon i denne klassa?